Rok XXIX. Grudzień 1909. Nr. 12.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY „SOKÓŁ“

ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNASTYCZNYCH TOW. SOKOLICH W AUSTRYI.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Prenumerować można: w Administracyi, ulica Sokoła l. 7 i we wszystkich księgarniach.

Redakcya i Administracya we Lwowie przy ulicy Sokoła l. 7.

Cena prenumeracyina:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . 2 kor. 40 h.
z przesyłką . 2 „ 60 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 3 „ — „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . 1 kor. 30 h.
z przesyłką . 1 „ 40 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 1 „ 60 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 30 hal.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najpóźniej do 15. w miesiącu.

Obowiązkiem każdego prawego Sokoła polskiego jest:

Dbać o zdrowie fizyczne i duchowe swoje i swoich;
Przestrzegać czystości i wyłącznego używania mowy polskiej;
Popierać przedewszystkiem przemysł polski;
Pracować usilnie nad uświadomieniem i pozyskaniem ludu do pracy narodowej.

Treść: Część obowiązująca: Wykaz zaległych wkładek. — Uchwała Zjazdu delegatów. — Część zwykła: Czy gimnastyka może być narodowa? — Kraków przed Zlotem Grunwaldzkim. — Sprawy Związku sokolego. — Sprawy Okręgów. — Ćwiczenia krótkiem wywijadłem. — Wychowanie fizyczne w szkołach. — Kronika sokola. — Różne sprawy. — Ogłoszenia.

CZĘŚĆ OBOWIĄZUJĄCA.

Wykaz zaległych wkładek do Związku
do dnia 25. listopada 1909 roku.

Gniazdo sokole		Razem K	h
Okręg I.			
Biała		110	—
Bieńczyce zal.	2·30		
za r. 1909	2·20	4	50
Bochnia		230	—
Dobczyce zal.	49·—		
za r. 1909	91·—	140	—
Dziedzicce Śl. A zal.	120·—		
za r. 1909	40·—	160	—
Frysztat Ś. A. . . .		50	—
Janowice		3	80
Jaworzno		217	—
Kalwarya.		55	—
Kęty		102	—
Łąki Śl A.		12	50
Michałkowice Ś. A. .		28	—
Mogiła		2	80
Mszana dolna . . .		34	—
Niem. Lutynia Ś. A.		40	—
Nowy Targ		142	—
Orłowa Ś. A. . . .		60	—
Oświęcim		30	—
Sucha		140	—
Trzebinia		51	—
Wadowice		214	—
Zator		44	—
Żywiec zal. .	200·—		
za r. 1908	212·—	412	—
23 gniazd . .		2280	60
Okręg II.			
Brzesko		130	—
Grybów zal.	17·—		
za r. 1909	132·—	149	—
Nieciecza zal.	2·60		
za r. 1909	2·60	5	20
Nowy Sącz		8	—
Radłów		60	—
Wojnicz		44	—
Zakliczyn		36	—
7 gniazd . .		432	20
Okręg III.			
Dukla zal. .	140·—		
za r. 1909	74·—	214	—
Jasło zal. .	288·—		
za r. 1909	165·—	453	—
Krosno		10	—
Łańcut zal. .	169·—		
za r. 1909	108·—	277	—
Nisko zal. .	113·—		
za r. 1909	140·—	253	—
Przeworsk zal.	148·—		
za r. 1909	143·—	291	—
Rozwadów		45	—
Rzeszów		339	—
Strzyżów		77	—
Tyczyn		50	—
10 gniazd . .		2009	—
Okręg IV.			
Brzozów		70	—
Dobromil		41	—
Dynów		80	—
Pisarowce		1	75
Radymno		30	—
Sądowa Wisznia zal.	26·—		
za r. 1909	28·—	54	—
Stary Sambor . . .		72	—
Tarnawa		2	45
Turka		103	—
Ustrzyki dolne zal.	11·—		
za r. 1909	77·—	88	—
Zagórz zal. .	200·—		
za r. 1909	84·—	284	—
11 gniazd . .		826	20
Okręg V.			
Brody		293	—
Gliniany zal.	43·—		
za r. 1909	14·—	57	—
Janów k. Lwowa .		85	—
Kamionka str. . .		85	—
Lwów II.		202	—
Stryj		300	—
Uhnów.		15	—
Żydaczów.		45	50
8 gniazd . .		1082	50
Okręg VI.			
Borszczów		156	—
Brzeżany		78	—
Chorostków ad Kopyczyńce		52	—
Czortków zal.	252.—		
za r. 1909	222·—	474	—
Kopyczyńce zal.	172·—		
za r. 1909	85·—	257	—
Skałat zal .	135·—		
za r. 1909	84·—	219	—
Tarnopol . . . , .		297	
Trembowla		126	—
Zbaraż zal. .	100·—		
za r. 1909	106·—	206	—
Zborów zal.	116·—		
za r. 1909	67·—	183	—
Złoczów		294	—
11 gniazd . .		2342	—
Okręg VII.			
Bohorodczany . . .		36	—
Bołszowce zal.	70·—		
za r. 1909	50·—	120	—
Delatyn		41	—
Delejów zal.	3·—		
za r. 1909	3·—	6	—
Dolina		128	—
Gwoździec zal.	87·—		
za r. 1909	65·—	152	—
Halicz		40	—
Kaczyka		51	—
Kałusz zal. .	112·—		
za r. 1909	130·—	242	—
Kołomyja.		61	—
Kosów		94	—
Kuty zal. . .	78·—		
za r. 1909	48·—	126	—
Meducha zal.	5·90		
za r. 1909	7·—	12	90
Monasterzyska . .		98	—
Obertyn		50	—
Różniatów		30	—
Sadagóra zal.	48·—		
za r. 1909	25·—	73	—
Stanisławów . . .		238	—
Wyżnica		20	—
19 gniazd . .		1618	90
89 Towarzystw Ogółem .		10591	40

Wiktor Osiadacz
skarbnik.

Zwracamy uwagę, że Towarzystwa, które przed 31. grudnia b. r. nie zapłacą wkładek, będą wykazane w zamknięciu rachunkowem za rok 1909, zaś te, które zalegają z dwuletnią wkładką zostaną przedłożone Wydziałowi Związku do wykreślenia.

Uchwały Zjazdu delegatów:

XVII. Zjazd delegatów powziął w dniu 10. października w Przemyślu następującą uchwałę:

a) Wydział Związku ujmie w swoje ręce składkę wszystkich gniazd sokolich na „dar grunwaldzki“ dla T. S. L. na rzecz szkół kresowych i wezwie wszystkie gniazda do zbierania na ten cel od wszystkich druhów w r. 1909 dobrowolnych składek;

b) zakłada się osobny fundusz na popieranie pracy narodowej Sokolstwa w Cieszyńskiem i na Bukowinie i w tym celu nakłada się na razie na rok 1910 na każdego druha podatek po 1 koronie; podatek ma być ściągnięty przez gniazda i nadesłany do Związku wraz z wkładką związkową.

Wobec tej uchwały wzywamy wszystkie gniazda, aby do końca b. r. nadesłały do kasy związkowej datki, jakie przeznaczają na dar grunwaldzki a zarazem doniosły Przewodnictwu czy już poprzednio jakie kwoty i komu w tym celu przesłały.

Zarządzenie Przewodnictwa co do punktu b) powyższej uchwały zapadnie później.

Przewodnictwo Związku.

CZĘŚĆ ZWYKŁA.

Czy gimnastyka może być narodowa?

S. B. Coraz częściej spotyka się wśród rozpraw toczonych między gimnastykami spór o zdanie, czy gimnastyka może być narodowa czy nie. Spory te nie toczą się około samodzielnej kwestyi jaką by to pytanie być mogło, tworząc jądro sprawy, nie dążą do zasadniczego rozstrzygnięcia zagadnienia, nie są wynikiem usiłowań społeczeństwa narodowo jednolitego chcącego tworzyć własny system wychowania ciała; spierający nie zamierzają kłaść podwalin pod zrąb nowej budowli. Zkądżeż się biorą te spory, co pobudza ludzi do nich. Oto obrońcy jakiegoś istniejącego systemu gimnastycznego argumentując przeciw chęci wprowadzenia do niego i płodów obcego ducha zwą swój system narodowym. Dzieje się to zwłaszcza wtedy, gdy nieznana dotąd „szwedczyzna“ wciska się pod zręczną pokrywą nowości i wyprzeć chce bezwzględnie to, co dotąd istniało.

Obrońcy istniejącego systemu wykazują wtedy, że on jest związany z istotą narodu licznemi więzami, że wytworzył się z biegiem czasu z uwzględnieniem i pod wpływem potrzeb narodowych, że jest przystósowany skutkiem tego do cech charakteru narodowego i podnosi przymioty narodowe, a wady przytłumia, że wreszcie wszystkie niedomogi jakieby się w nim przy ogólnym postępie okazały dadzą się usunąć i poprawić bez zmiany jego istoty i może dalej długie lata ogólnemu dobru służyć. Zwolennicy „nowinek“ utrzymują krótko, że gimnastyka jako „nauka“, jest własnością ogółu i nie może mieć stempla jakiejś poszczególnej narodowości, zatem o ile jest oparta o ścisłe zasady naukowe, może służyć wszystkim zarówno dobrze i powinna rugować istniejące systemy, zwykle nie oparte o ścisłą naukę, mimo że się je uznaje za narodową własność dużej wartości. Szkoda przez to nie powstanie.

To ostatnie rozumowanie ma pozory siły, ale pozory tylko, bo w podstawie jest błędne. Zapewne, że nauki ścisłe nie mogą mieć stempla narodowego, bo tworzą pojęcia ogólne. Matematyka, medycyna, przyrodoznawstwo, prawo ogólne, socyologia, teorya muzyki, czy malarstwa tworząc pojęcia ogólne, podstawowe, są wszędzie jedne i te same i dla wszystkich narodów jednako dostępne. Ogólnemi są także metody badań naukowych; chociaż na nich już wybijają się cechy umysłowości narodowych i mamy skutkiem tego szkoły niemieckie, francuskie itp. Więc już stósowanie nauk ścisłych podpada pod wpływy cech narodowych i dlatego malarstwo, muzyka, historya, prawo noszą i muszą nosić pod wieloma względami narodowe cechy.

Czy gimnastyka jest nauką ścisłą? Nie, bo jest tylko składającym się z różnych nauk nawet ścisłych, środkiem wychowawczym, zatem jeżeli ją ktoś podporządkowuje pod pojęcia ogólne nauki to zajmie ona tam miejsce między środkami pomocniczemi. Niemożna zatem mówić o gimnastyce, o ile jest w powszechnem użyciu, tak jak się to mówi np. o sztuce, sztuka dla sztuki, że może istnieć dla siebie samej.

Coraz wyraźniej zarysowuje się podział gimnastyki według celu, do jakiego służy, na gimnastykę wychowawczą, gimnastykę towarzyską i gimnastykę stósowaną lub do szczególnych celów służącą. We wszystkich tych zastosowaniach spełnia ona zadania wychowawcze ciała. Jest zatem środkiem wychowawczym, w ścisłem znaczeniu wyrazu, gdy się ją stosuje do młodzieży rosnącej; wtedy mogła by przybrać najprędzej formy środka obojętnego pod względem narodowym. Ale nie powinna, bo może stać w rażącej sprzeczności z innymi środkami wychowawczymi zamiast z nimi współdziałać. Jest środkiem wychowawczym gdy się ją używa w towarzystwach dla dojrzałej młodzi i starszego pokolenia w celu rozwinięcia i podtrzymania naturalnych zasobów cielesnych i wtedy musi się liczyć bezwzględnie z cechującymi narodowość objawami usposobienia i łączących się z niem uzdolnień cielesnych. Co więcej właściwości narodowe dyktują sposób, w jaki się ma przeprowadzać wychowanie cielesne. Również środkiem wychowawczym jest wreszcie gimnastyka, gdy służy do urobienia zdrowych cieleśnie obywateli w dzielnych obrońców całości narodowej, gdy zatem służy do celu, jaki jej nadały towarzystwa gimnastyczne i organizacye państwowe, jednolite pod względem narodowym, Że wtedy musi być zgodna z usposobieniem wewnętrznem narodu, któremu służy, udowadniać nie potrzeba.

A gdybyśmy nawet gimnastykę uważać mieli jako środek wychowawczy ogólny w tem znaczeniu, w jakiem mówimy o nauce czytania i pisania czy rachowania jako o środku wychowawczym, to jednak konieczność rozmaitego sposobu stosowania tego środka wykaże znowu potrzebę ścisłego liczenia się z różnorakiem usposobieniem rasowem. Różnice te przecież zatrzeć się nie dadzą. Wystarczy np. przypomnąć spokój i nieruchomość z jaką rozmawiają dwaj Anglicy, a krzyk i hałas z dodatkiem rozrzuconej gestykulacyi i aktorskiej gry twarzy, której przy bardzo poważnej rozmowie dwaj Neapolitańczycy się nie ustrzegą, — aby się zgodzić na konieczność używania przy nauce i wychowaniu tych dwóch typów ludzkich dwóch różnych sposobów. Choćby się używało tego samego systemu materyalnego, to sposób przystosowania go musi być inny.

Jeżeli za pomocą gimnastyki mamy osiągnąć zdrowie w szerszem znaczeniu t. zw. wielką odporność na różne złe działania i wytrzymałość na trudy, harmonijny układ ciała, który musi być utrzymany tak w spoczynku ciała jak i w czasie jego ruchu, zręczność, która nam pozwoli wykonywać większe wysiłki z użyciem mniejszego wydatku energii i siły, jeżeli wreszcie mamy oddziaływać za pomocą gimnastyki na męskie przymioty duchowe, jeżeli słowem gimnastyka ma się stać źródłem energii i dużą silnicą działania dla jednostki, to musimy do tej jednostki troskliwie i szczegółowo dobierać i system i metodę gimnastyczną. Inaczej możemy zamiast pomóc zaszkodzić, zamiast ulepszyć popsuć. Jednostki bowiem są różne nietylko zewnętrznie, nietylko odnośnie do we-

wnętrznej budowy, ale różne i we wewnętrznem życiu tak czysto fizyologicznem jak i duchowem.

Jasne więc jest, że wychowawcze środki tak dla jednostek jak i społeczeństw muszą być różne a choćby niektóre były materyalnie jednakie, to formalne ich używanie musi być różne. Jest to w odniesieniu do społeczeństw tem konieczniejsze, że i społeczeństwa prócz różnych cech zewnętrznych mają wielkie różnice w urządzeniu życia wewnętrznego. Jasnym z tego także jest wniosek, że gimnastyka nie może być wszędzie jednakowa, że system dla jednego narodu dobry, dla drugiego może być bezużyteczny, że to czemu się chętnie poddaje mieszkaniec północy, może wzniecić odrazę u południowca. Pewne szczegóły obojętniejszej natury mogą być przenoszone z jednego systemu do drugiego, zwłaszcza po odpowiedniej zmianie sposobu stosowania. Jednak całość wytworzona przez jedno społeczeństwo nieda się nigdy dokładnie i w zupełności zastosować do innego. A już całkiem błędnem jest mniemanie, że potrafimy np. za pomocą pewnego systemu gimnastycznego przemienić istotę innego obcego społeczeństwa, ulepszyć je, poprawić itp. Charakter narodu nie zależy przecież od wychowania go sztucznemi środkami. Wychowuje go natura. Wychowują go góry i równiny, wody i stepy, mrozy i żar słoneczny, zdobywanie chleba na powierzchni lub w głębi ziemi i tyle innych nieprzemożonych wpływów. I urobienie istoty ludzkiej temi wpływami stanowi całą jej wartość. Życie jest jedno, ale formy pod jakiemi się przejawia są różne. Więc gdyby się dało sztucznemi środkami je przerobić czy przetworzyć, to będzie to wynik chwilowy, bo natura zniszczy go w krótce.

Otóż w tem znaczeniu gimnastyka, dzielny środek wychowawczy niezaprzeczenie, jest wszędzie i musi być narodową.

Musi mieć własny zasób materyału ćwiczebnego i własny sposób stosowania. To nie przeszkadza, aby się posługiwać wzorami obcemi. „Każda społeczność powinna hodować i układać ludzi podług swoich potrzeb i celu, do którego dąży a zatem powinna wychowanie młodzieży opisać też prawami“ — powiedział Jędrzej Śniadecki w „Teoryi jestestw organicznych“ (t. I.). „Ludy starożytne i prawdziwie mądrzy ich prawodawcy na to mieli największą uwagę a wychowanie samo zajmowało znaczniejszą część ich ustaw“. (Tamże). Czyżbyśmy dziś odczuwali potrzebę niepodzielać tego zapatrywania?

Konieczne jej cechy narodowe wybija silnie każde państwo, które zrozumiało znaczenie gimnastyki. Przez państwo nie należy rozumieć, rzecz prosta, rządu, ale społeczeństwo całe. Otóż społeczeństwa narodowe, same się rządzące, popierają dziś wszelkiemi środkami rozwój gimnastyki, zakładając instytuty naukowe, badające znaczenie i oddziaływanie gimnastyki, tworząc wzorowe zakłady nauczycielskie i zasilając funduszami i opieką związki gimnastyczne. Szczególniej opiekuje się związkami gimnastycznemi, które wszystkie mają wybitne cechy narodowe i jasno określone cele, a nadto jakieś właściwości metodyczne i systematyczne.

Zastanowić się godzi czy my możemy sobie na to pozwalać, aby nasza gimnastyka, jaką uprawiamy w Sokolstwie była w takiem znaczeniu narodowa i czy mamy siły na to, aby stworzyć system gimnastyki narodowej?

Zajmijmy się drugiem pytaniem najpierw. Społeczeństwo polskie całe jak jest wierzy w swe siły, w swą zdolność twórczą. Wiara ta nie opiera się o przeczucia lub objawienia niesprawdzone, ale o rzeczywiste zdarzenia. Księstwo Warszawskie i Królestwo polskie (kongresowe) wykazało jak wielkie posiadamy zdolności organizacyjne, jak je potrafimy zużytkować i jak łatwo nam z teoryi przechodzić do czynu, jak łatwo otrząść się z apatyi i lenistwa i wydobyć energię o wysokiem i długotrwałem napięciu. Reformy wewnętrzne za Poniatowskiego wykazały jak lotnie a głęboko i trwale potrafiliśmy stawiać gmach przyszłej budowy. A co najważniejsza jak bardzo przy wysokiej wartości twórczej potrafiła ta budowa być oryginalną, swojską, dopasowaną do naszych potrzeb i usposobień. Piękne świadectwo a niepodejrzane wystawił Rousseau tej oryginalności w „Considerations sur le Gouvernement en Pologne“, radząc, abyśmy zostali we wszystkiem tak oryginalnymi, jak byliśmy w Konstytucyi 3 maja, *abyśmy wychowanie oparli na własnych wzorach.* Nasze stałe wzmaganie się w siłach i zasobach, przetrzymywanie tyle klęsk i nawał, jakie na nas bezustannie idą, to dowód obecny naszej siły wewnętrznej. Więc siły mamy na to, abyśmy dążąc do utrwalenia wychowania narodowego, zdobyli się na narodowy system gimnastyczny. A że nam to potrzebne i że o tem myślano u nas niejednokrotnie, przypomnę co Jędrzej Śniadecki, chluba nasza i chwała na tem polu (działał w pierwszem ćwierć roczu XIX. w.) w dziełku o „Fizycznem wychowaniu dzieci“, powiedział:

„Pierwszym warunkiem dobrego wychowania jest poznanie natury dziecka, które ma być wychowane. Nie można bowiem ustanawiać ogólnych zasad wychowania, któreby do wszystkich dzieci, niezależnie od różnic między niemi zachodzących stosować się dały. Człowiek nie jest to na jedną i zawsze tę samą formę odlany posąg, ale jestestwo, które się nieograniczenie odmienia. Natura bowiem w rozmaitości się kocha, w niej wydaje swoją moc, mądrość i wielkość. A okrywszy rodzajem ludzkim całej ziemi powierzchnię, nieskończenie się w tym rodzaju odmienia, rozmaici, stroi i przekształca. Nie jeden więc, ale wiele ma doskonałości wzorów, których my nawet objąć nie możemy“. Tak przed wiekiem powiedział polski uczony i do dziś w tem zapatrywaniu się nic nie zmieniło.

Więc mamy dość sił na to, abyśmy się mogli zdobyć na własny system gimnastyczny. I powinniśmy to zrobić. Wszystkie siły wytężyć nam należy w tym kierunku, badać naszą duszę, temperament, szukać podstaw zwyczajowych i naukowych, mówić wiele między sobą o kwestyi, aby się wzajemnie uświadomić i przekonywać, słowem jąć się z siłą pracy twórczej, porzucć linię słabą, wskazującą nam podchwytnie, że szkoda wysiłku naszego, bo obce już jest i dobre jest, to i nam wystarczy. Wzmagająca się świadomość i poczucie siły narodowej wymaga jednak pracy i na tem polu.

A czy ona potrzebna, czy nas stać na te wysiłki? Nie mamy państwa, na cóż nam to wszystko, kto wesprze nasze usiłowania? My wierzymy, że państwo mieć będziemy, wszystkie wysiłki nasze idą w tym kierunku. Niechże w tej powolnej budowie przyszłego gmachu nie braknie i Sokołów wychowanych własną, narodową, do naszych potrzeb przystosowaną metodą gimnastyczną. Może przyjść chwila, kiedy Sokoli będą najpotrzebniejsi. Niechże będą wtedy sposobni. Rzetelną ich pracę prowadzącą do tego społeczeństwo pewnie poprze.

Kraków przed Zlotem Grunwaldzkim.

Zlot Grunwaldzki... magiczne słowo, które zaczyna już powoli wstrząsać, podniecać i rozgorączkowywać. Zrywają się serca i dusze, tu i ówdzie zapala się jakaś myśl, jakiś poryw — aż wreszcie cała ławica sokolstwa, ogarnięta świętym płomieniem poderwie się do lotu — jak ptactwo na wyraju i popłynie skrzydlatą chmurą do Krakowa.

Nic dziwnego, że to powolne napięcie oczekiwania, przygotowań, zaczyna już ogarniać u nas umysły, i że jeśli jeszcze cała masa nie drgnęła — to poszczególne jednostki, Komisye zajęte przygotowaniami, płoną już, przejęte doniosłością radośnego święta, jakie nas oczekuje.

A więc naprzód sprawa boiska. Szkic odnośny, który przewiduje zajęcie 40.000 m², wypracowany przez dha inżyn. Christa przyjęła już Komisya budowlana — a jej członkowie, technicy i architekci Beringer, Peroś i Uderski zająć się mają szczegółowem opracowaniem areny naszych przyszłych występów. Już dziś oczyma duszy widzimy ten plac większy jak Rynek krakowski, okolony w sposób artystyczny (nad projektami dekoracyi pracuje już Komisya artystyczna), umajony wieńcami i festonami na Błoniach pomiędzy wspaniałą panoramą Wawelu i sylwetą Kopca Kościuszki—za którym w głębi rysują się kominy klasztoru zwierzynieckiego. Miejsce prześliczne — na tle zieleni i słońca jak wymarzone do takich rycersko-helleńskich igrzysk. Przechodzimy jednak od tej uroczej wizyi do rzeczywistości — tj. do przygotowania poszczególnych ćwiczeń.

Otóż ćwiczenia dla kobiet, których opracowanie powierzyło grono związkowe dhom nacz. Rucińskiemu i Z. Wyrobkowi — są już gotowe. Są to ćwiczenia wywijadłem, których pomysł przynosi chlubę spółce autorów ze względu na swą oryginalność i malowniczość.

Połączenie z temi ćwiczeniami rejów da nam malownicze obrazy, jakby jakichś pajęczych arkad i łuków, które unosić się będą nad masą ćwiczących w takt lekkiego pląsu.

Obrazy tych ćwiczeń, które opracował bardzo starannie artysta malarz p. Gedliczka już są wydrukowane i Związek niebawem je zapewne roześle.

Również pracuje tutejsze grono nauczycielskie gorliwie nad ćwiczeniami karabinem, które mają nadać naszemu Zlotowi to piękno rycerskiego pogotowia i ten stygmat wojny, rozpoczętej pod Grunwaldem, a nie kończącej się nigdy. Ćwiczenia będą gotowe w grudniu.

Tak więc o części technicznej i opracowaniu projektu ćwiczeń można już śmiało powiedzieć, że są ukończone. Pozostaje nie mniej ważna administracyjna część Zlotu z setką różnych zarządzeń i przygotowań. I tutaj jednak ruch na każdem polu.

Afisz zlotowy przygotowuje artysta malarz Styka, którego zamach i temparament uwidoczniony niejednokrotnie w panoramach batalistycznych daje gwarancyę, że to będzie rzecz siły i natchnienia. Pozatem obok Komisyi artystycznej, która wraz z art. mal. p. Bukowskim ma się zająć dekoracyjną stroną boiska i całej uroczystości przygotowuje Związek wydanie całego szeregu kartek a uproszeni artyści malarze: Stachiewicz, Fabiański, Rybkowski, Tondos, Bukowski pracują już nad pomysłami artystycznych widokówek zastosowanych do tego uroczystego święta.

W dziedzinie pieśni, śpiewu wodzi rej prof. Bursa, pod którego batutą kształci się chór do walnego swego popisu na Zlocie. Pozatem zawiązała się w okręgu Komisya muzyczna, a to dla wzmożenia tego dnia i obmyślenia spraw orkiestralnych. Prof. Bursa, który przeprowadzał długie i poważne studya nad pieśnią „Boga Rodzica" i odtworzył w pierwotnej czystości ten średniowieczny hymn rycerski, proponuje odśpiewanie go przez całe Sokolstwo unisono w czasie mszy polowej na Błoniach — podobnie jak ją kiedyś śpiewało rycerstwo na polach Tannenbergu i Grunwaldu. Byłby to moment podniosły i wstrząsający i dlatego projekt niezawodnie zaakceptują sfery decydujące.

Największym jednak sukcesem co do wysiłków artystycznych poszczycić się może dotąd Komisya wydawnicza (a to niemało dzięki energii i zabiegliwości druha sekretarza zlotu). Sprawa wydawnictwa, które podjął Kraków stoi dotąd jak najlepiej, a poszczególne artykuły już to są opracowywane już to przyrzeczone zarówno ze sfer literackich jako też najwybitniejszych znawców i przodowników sokolstwa.

I tak nad artykułem historycznym pracuje prof. uniw. Dr. Czermak. Zawsze uczynna i ofiarna poetka M. Konopnicka przyrzekła swój udział. W ślad za tem poszli Jeż-Miłkowski, Kasprowicz, a spodziewane są jeszcze dalsze obietnice. O Krakowie z epoki Jagiellonów skreśli kilka uwag Dr. Klemens Bąkowski. O sokolstwie i zlotach pisać będą prezes Związku Dr. Fiszer, dhowie Biega i Wallek, o losach krakowskiego Sokoła wypowie się dh Turski i Dr. Rowiński. Księga będzie odpowiednio ilustrowaną (niebawem ukażą się już prospekty i warunki przedpłaty) — i zainteresuje niewątpliwie całe sokolstwo, jakoteż i sam Kraków, poświęcając pewną część wspomnieniu 25-lecia tut. gniazda. A choć to może dziwnie, że my przy tak wielkiem święcie całego narodu — mówimy o jakiejś tam skromniutkiej rocznicy 25-lecia. — Ale cóż robić — skoro daty i upływ czasu mówią same za siebie. Więc nikt nam chyba za złe nie weźmie, że i my uczcimy szermierzy i pionierów naszej wspólnej idei wyrosłych tu przed ćwierć wiekiem na krakowskiej glebie.

Tyle o przygotowaniach i pracach przedzlotowych. Idą one w tempie normalnem — a jak z jednej strony nie należy jeszcze nerwować się zbytnio — tak z drugiej — trzeba, aby w tej atmosferze podniecenia zapałały się jedne serca od drugich jak te ogniki w noc sobótek, aby od duszy do duszy szedł tajemniczy, ożywczy prąd, aby wzruszenie serdeczne i zapał ogarniał umysły a zawsze z tą myślą, że zlot, to nie nowa „parada mundurowa" ale jeden szczebel więcej do coraz bardziej zwartej organizacyi narodu — to ten wieczny pęd wiązania ramion i duchów, o których mówi wielki poeta.

Czyż poza tem może was jeszcze coś interesować, co dzieje się w Krakowie. Chyba nie. Więc jedynie dla uzupełnienia obrazu piszę coś ze spraw codziennych. A więc np. że ostatnie zawody kościuszkowskie dostosowano już w zupełności do ćwiczeń zawodniczych zlotowych; że przygotowujemy zimowy popis — a dalej, że próby wcielenia klubu sportowego „Cracowia" do Sokoła — dotąd nie bardzo się powiodły. Życie i urządzenia klubowe z przewagą popędu indywidualnego i ducha jednostronność i nie bardzo wiążą się z naszą jakby nieco żołnierską organizacyą i dyscypliną — z naszem pojęciem karności ćwiczeń i ich demokratyzacyi. Exkluzywność sportu, albo tonie w Sokolstwie, albo rozsadza jego budowę. Dlatego lepiej zdaje się, że te gałęzie specyalnych ćwiczeń i wysiłków żyć będą oddzielnie same dla siebie, opierając się jedynie o Sokolstwo i uzupełniając się wzajemnie. Jest to jednak sprawa zbyt ważna i szerokiej wymagająca dyskusyi, abym się nad nią w tej chwili rozwodził. Dlatego wolę sobie zastrzedz głos i gościnne łamy „Przewodnika" na czas inny. Jest jeszcze jedna sprawa, którą krakowski Sokół poruszyć musi, to jest sprawa „Wielkiego Krakowa", a więc konieczność posunięcia się z naszą pracą także poza rogatki dotychczasowe, ogarnięcia przedmieść i gmin okolicznych, tworzenia filij, zdobycia jednego lub kilku boisk. To są jednak wszystko postulaty lokalne, które nie wiem, czy was interesują i których tak „na kolanie" traktować nie można.

W każdym razie to jedno napawa nas już dumą lokalną, że ćwiczyć się będzie u nas już w „Wielkim Krakowie", a tę jego wielkość powinien zamanifestować w pierwszym rzędzie, istotnie wielki, potężny, impulsywny zlot rzesz sokolich. *E. Kubalski.*

Sprawy Związku sokolego.

Przewodnictwo Związku. II. posiedzenie d. 26. paźdz. Obecni: prezes Fiszer i wydziałowi: Biega, Czarnik, Czaykowski, Janikowski, Osiadacz, Panek, Wallek, Wyrzykowski, jako gość delegat Sokoła II. Dr. Szymański.

Wydział Sokoła II. ma zwołać komisyę z ludzi fachowych dla zbadania stanu sprawy swych finansów i obmyślenia sposobów sanacyi.

Kalendarz tego Sokoła według programu przedłożonego może być drukowany.

Uchwalono odnieść się do Zarządu dóbr ks. Sanguszki o udzielenie ogłoszenia, którem nie upoważnione do tego „wydawnictwo księgi pamiątkowej“ stara się wyłudzić rzekomo z upoważnienia Związku inserat.

Dh Czarnik zdaje sprawę z przekazanego mu do rozpatrzenia wniosku dha Biegi, tyczącego się powołania do życia „komisyi agitacyjnej“ i oświadcza, że wniosek ten nie ma nic wspólnego z wnioskami dd. Rowińskiego i Szaynowskiego, a zasługuje na przyjęcie w taki sposób, iż przedewszystkiem należy stworzyć komisyę związkową, a następnie okręgowe i gniazdowe. W skład komisyi związkowej mają wejść dd. Biega, Panek i Wyrzykowski, którzy obmyślą nazwę tej komisyi, określą jej zadania i ułożą plan działania w krótkim regulaminie, który ma zostawić komisyi prawo kooptowania dalszych członków.

Dh Biega zwraca uwagę na sprawozdanie Rady szkolnej krajowej, która chce wprowadzić do szkół obowiązkowo gry, zabawy i sporty z pominięciem gimnastyki systematycznej.

Uchwalono zakazać Towarzystwom wstawiania przed zlotem ćwiczeń zlotowych w programy wieczorków.

Uchwalono że za zbiór utworów muzycznych zlotowych ma się żądać 3 kor., za tablice ćwiczeń po 20 h.

Uchwalono Sokołowi w Polskiej Ostrawie dać na raty z funduszu kościuszkowskiego drążek, poręcze i konia.

Sprawę afisza zlotowego uchwalono załatwić bezpośrednio, jeżeli Sokół krakowski nie załatwił jej dotąd stanowczo.

Na podstawie sprawozdania dha Janikowskiego i Walleka wypłacić dh. Borkowskiemu na gotowe przyrządy zaliczkę 500 K.

Koszta posiedzenia zw. grona naucz. w Krakowie uchwalono pokryć częściowo z funduszu obrotowego, a częściowo zlotowego.

III. posiedzenie: dnia 2. listopada. Obecni: prezes Fiszer i wydziałowi: Biega, Czarnik, Czaykowski, Janikowski, Osiadacz, Wallek, Wyrzykowski.

Przyjęto do wiadomości: skład Wydziału Okręgu VII. i sprawozdanie tego Wydziału z czynności za rok 1908, tudzież pismo Sokoła w Brodach w sprawie omówionego w dziennikach bezprawnego wstrzymania budowy sokolni.

Projektu wieńca na sarkofag króla Władysława Jagiełły uchwalono nie akceptować i poruczyć d. Osiadaczowi porozumienie się z artystami i wytwórcami miejscowymi.

IV. posiedzenie: d. 9. listopada. Obecni: prezes Fiszer i wydziałowi: Biega, Czarnik, Czaykowski, Janikowski, Osiadacz, Wallek, Wyrzykowski.

Wysłano do Krzeszowic statut i pouczenie, Nowemu Sączowi wskazano firmę, dostarczającą przyrządy. Do artysty-malarza Styki odniesiono się z prozycyą zaprojektowania afisza zlotowego.

Przyjęto do wiadomości skład i ukonstytuowanie się Wydziału Związku chorwackiego i Sokoła w Bełzie.

Dh Osiadacz ma zająć się dalszemi pertraktacyami w sprawie wieńca zaprojektowanego przez prof. Rybkowskiego na sarkofag króla Władysława Jagiełły.

Uchwalono Sokołowi w Skawinie odmówić danie materacu z funduszu Kościuszkowskiego.

Przyjęto do wiadomości pismo Sokoła czerniowieckiego w sprawie ataków na Sokół i odprawy danej atakującym.

Uchwalono wydać w czasie jak najkrótszym pierwszy zeszyt zbioru ustaw sokolich według projektu dha Walleka.

Uchwalono przedstawić Wydziałowi do zatwierdzenia projekt regulaminu okręgowych gron nauczycielskich przedstawiony przez dha prezesa.

Sprawy Okręgów.

Okręg II. odbył posiedzenie wydziału w dniu 22. listopada; obecnych 11 wydziałowych i delegat związku dh Biega. Naczelnik okręgu zdał sprawę z 4 dniowego kursu, który się odbył w dniach od 30. października do 2. listopada włącznie. Uczestników było 19. Przerabiano ćwiczenia zlotowe. Mimo, że kursowcy nie byli wcale wyćwiczonymi gimnastykami, nauka ćwiczeń wolnych szła raźno i nie skarzono się wcale, aby były trudne. Postanowiono urządzić jeszcze jeden taki kurs a to dla gniazd południowych w N. Sączu a dla gniazd z północy okręgu w Tarnowie. Nadto postanowiono przeprowadzić w ciągu grudnia, stycznia i lutego lekcye trwające po kilka dni w tych gniazdach, które naczelników odpowiednich nie posiadają. Mają się przeprowadzeniem tego planu zająć gniazda w Tarnowie i N. Sączu.

Przeprowadzono następnie gruntowną dyskusyę nad stanem w pojedynczych gniazdach. Ogólny stan nie jest najlepszy; jest wiele gniazd zwłaszcza na południu okręgu jak w Krynicy, Limanowy, Grybowie, które wiodą bardzo słaby żywot. Muszyna właściwie nie istnieje. Na północy ruch właściwy żywszy, ale gniazda także nie mocne. Powodem jest bardzo słabe poczucie potrzeby istnienia tych towarzystw i typowe filisterstwo naszej zachodnio galicyjskiej inteligencyi.

Wobec tego podzielono okręg na dwie dzielnice: Tarnowską do której należą gniazda Tarnów, Dąbrowa, Mielec, Niecieczа, Pilzno, Tuchów, Brzesko, Radłów, Wojnicz i Zakliczyn i Nowo Sądecką do której należą gniazda Nowy Sącz, Stary Sącz, Grybów, Limanowa i Krynica. Przyjęto regulumin krakowski dla dzielnic i postanowiono zająć się bliżej życiem i ożywieniem gniazd. Być może, że da się i Muszynę do życia powrotnego powołać. Trudności w stosunku z gniazdami są liczne a najgłówniejsza w komunikacyi gdyż wiele milami trzeba jeździć końmi, co zabiera dużo czasu i jest kosztowne.

O nowych gniazdach myśli się w okręgu. Może się da powołać do życia towarzystwa w Żabnie, Szczucinie i Ciężkowicach. Na wsi niestety mimo, że są wsie ludne i majętne trudno dziś myśleć o sokołach.

Na dziś myśli się w okręgu o przygotowaniu jak najwięcej członków do udziału w zlocie. Okręg może wystawić 200 ćwiczących. Zjazd delegatów odbędzie się 12. grudnia.

Okręg V. odbył posiedzenie Wydziału w dniu 14 listopada w obecności 12 członków wydziału. Porozdzielano gniazda nowo przyjęte między dzielnice a to Bełzec do Żółkwi, Łopatyn do Brodów a Chłopy do Lwowa II. Uchwalono urządzić w czasie ruskich świąt Bożego Narodzenia 5 dniowy kurs dla nauczycieli w celu przygotowania ćwiczeń zlotowych. Sprawą ustanowienia lustratora ma się zająć komisya lokalna. Zastanawiano się nad propozycyą okręgu VI. przesunięcia złotu o tydzień i w zasadzie zgodzono się na to. Zmiana regulaminu pochodowego chociaż upadła na zjeździe delegatów, przyszła to pod obrady. Uchwalono odnieść się do W. Zw. z wnioskiem, aby nie tworzyć w okręgach honorowych plutonów, lecz aby prezesi zostawali przy swoich gniazdach; gniazda miałyby mieć możność samodzielnej reprezentacyi, jeżeli wezmą udział w pochodzie w liczbie przynajmiej 15; prezesi mają się obznajomić z regulaminem musztry. Zastanowiano się w końcu nad podziałem okręgu i nie przychylono się do myśli podziału. Ze

sprawozdania naczelnika okręgu podnieść należy ten szczegół, że zjazdy dzielnicowe odbyły się wszędzie z wyjątkiem dzielnicy III. (centrum Lwów III.).

Okręg VI. odbył posiedzenie Wydziału z dnia 24 października. Prezes Schmidt R. zdał sprawę z posiedzenia W. Zw. a druh Domaradzki z posiedzenia gr. zw. Sprawozdanie delegacyi miejscowej przyjęto do wiadomości. Zastanawiano się nad zmianą terminu zlotowego na dzień 10. lipca i postanowiono odnieść w tej sprawie do wschodnich okręgów w celu zbadania opinii i w razie zgody wdrożenia wspólnej akcyi w W. Z. Uchwalono wprowadzić w okręgu VI. „worki turystyczne" na pomieszczenie w razie podróży potrzebnych rzeczy, do których ma należeć sztuciec i naczynie blaszane i wdrożyć energiczną akcyę w celu ściągnięcia zaległości. Gniazda na wsi były przedmiotem ponownej narady: postanowiono żądać pomocy pieniężnej Związku przy zakładaniu i postępować ostrożnie, aby nie mnożyć martwych towarzystw.

Najbliższy zjazd delegatów okręd. ma się odbyć 5. lutego 1910.

Okręg VII. Dnia 21. b. m. odbyło nauczycielskie Grono okręgowe swe posiedzenie, w którem na 38 gniazd uczestniczyło 18 naczelników. Swej nieobecności nieusprawiedliwili naczelnicy gniazd z Berezowa niż., Bołszowiec, Delejowa, Delatyna, Gwoździca, Hołoskowa, Kaczyki, Meduchy, Obertyna, Sadagóry, Tyśmienicy, Złotego Potoka, usprawiedliwił naczelnik z Kosowa, nie przyjęto usprawiedliwienia z Rożniatowa i Monasterzysk. Po przyjęciu protokołu naczelnicy dzielnicowi złożyli raporty ze zebrań dzielnicowych i z ruchu gimnastycznego w poszczególnych gniazdach. W I. dzielnicy (stanisławowskiej) na 10 gniazd (bardzo blisko położonych) 6 uczestników w jednem zebraniu, w II. dzielnicy (kołomyjska) były 3 zebrania o 6 uczestnikach przeciętnie; w III. dzielnicy (czerniowiecka) jedno zebranie z 10 uczestnikami (gniazdo w Sadogórze i Kaczyce prawie że martwe), w IV. dzielnicy (dolińska) 2 zebrania z 9—12 uczestnikami; (w V. dzielnicy jedno zebranie o 5 uczestnikach; w VI. dzielnicy (kosowska) zebrania nie było, mimo wezwania. Ruch gimnastyczny słaby. Użalano się, że wydziały niechętnie wysyłają naczelników na posiedzenia z powodu kosztów. (Czyżby te wydziały sądziły, że są kasami zaliczkowemi? Wszak to wydziały Tow. gimnastycznych! Powinny pamiętać, że dla Tow. gimnastycznego dobry nauczyciel gimnastyki, to czasem więcej jak sala. *Red.*). Uchwalono wezwać naczelników absentujących się do usprawiedliwienia się i poczynić odpowiednie wnioski do W. O. Uchwalono dążyć do zmiany § regulaminu dzielnicowego traktującego o kosztach Zjazdu. W styczniu r. 1910 podczas świąt ruskich B. N. uchwalono jednomyślnie urządzić gimnastyczny kurs 6-cio dniowy połączony z nauką sportów zimowych (saneczki, wilki, narty), wybór miejsca pozostawiono naczelnikowi Okręgu.

Na posiedzeniu popołudniowem omówiono program zlotu 1910 i przerobiono ćwiczenia zlotowe. W dyskusyi nad sprawami zlotu podnoszono wielką odległość do Krakowa, koszta ogromne i niedogodne dla wschodu termin zlotu. Uchwalono w miesiącu grudniu rozpocząć lustracyę gniazd i odnieść się odpowiednią drogą do W. Z. o regulamin zachowania się Sokolstwa podczas nabożeństw tak polowych jak i zamkniętych.

V. Zlot Sokolstwa polskiego

w roku 1910 w Krakowie

ku uczczeniu 500 rocznicy zwycięstwa pod Grunwaldem.

Ćwiczenia krótkiem wywijadłem

dla żeńskich oddziałów sokolich.

Przybór: wywijadło trzcinowe, grubość 1 cm., długości zastosowanej do wzrostu ćwiczących w ten sposób, by trzymane za końce łukiem ku dołowi w pozycyi „ręce na biodrach" sięgało do kostki ćwiczącej. Połowa wywijadeł barwy białej, połowa czerwonej.

Ustawienie: kolumna jednostajna, szeregi naprzemian czerwone i białe według barwy wywijadeł.

Rozstęp: czelny wolny = 180 cm., boczny podwójny wolny = 360 cm.

Postawa pierwotna: zasadna, ramiona ugięte pod kątem prostym, wywijadło czelnie pionowo łukiem ku górze.

Pochody: odbywają się po liniach prostych lub łukowych łączących ze sobą znaki na boisku. Liczba kroków od znaku do znaku podana w opisie musi być dokładnie zachowana. Przy nauce należy znaki dla ćwiczących na ziemi nakreślić we wskazanych wyżej odstępach.

Opis ruchów: Ruch wywijadłem popod nogi nazwiemy „przemachem" — przy innych ruchach położenie ramion i wywijadła opisuje się; szczegóły widoczne z rycin.

Obraz I.

A) 1. Ramiona w dół skos — wywijadło w dół.
2. „ w bok — „ w górę.
3. „ ugnij i skrzyżuj na piersiach — prawe powierzch.
4. Postawa pierwotna.
5. Krok prawą w bok (lewa na palcach).
6. ½ obrotu w lewo na palcach prawej a krok lewą w bok + ramiona w dół skos — wywijadło w dół.
7. ½ obrotu w lewo na palcach lewej a krok prawą w bok + ramiona ugnij i skrzyżuj na piersiach prawe powierzch — wywijadło w górę.
8. Lewa do prawej — postawa pierwotna.

UWAGA: ćwiczące przesunęły się o jeden znak w bok na prawo.

B) 9—12 jak 1—4 a 13—16 jak 5—8 lecz w drugą stronę.

UWAGA: ćwiczące wracają na dawne miejsce.

C) 17. Ramiona w dół skos — wywijadło w dół + unik prawą wstecz.
18. Ramiona w bok — wywijadło w górę + rozkrok prawą na palce.
19. Ramiona skrzyżuj, prawe powierzch + postawa skrzyżna, prawa na palce przed lewą.
20. Prawa do lewej + postawa pierwotna.

21. Krok lewą wprzód.
22. Krok prawą wprzód, przemach popod prawą — wywijadło w dół.
23. Krok lewą wprzód, przemach popod lewą, wywijadło — w górę.
25. ½ obr. w prawo na palcach — prawa do lewej — postawa pierwotna.

UWAGA: ćwiczące przesunęły się o jeden znak wprzód.

D) 25—32 jak 17—24.

UWAGA: ćwiczące wracają na dawne miejsce.

Obraz II.

A) 1. Pląs zmienny bokiem w lewo (krok lewą — sun prawą — krok lewą).
2. a) Unik prawą wstecz + wywijadło za sobą w dół.
b) Postawa zasadna + wywijadło w górę (postawa pierwotna).
3. Jak 1.
4. a) Podstawa skrzyżna prawą wprzód + ramiona skrzyżuj przed sobą, prawe powierzch, wywijadło w górę.
b) ½ obrotu w lewo na palcach do podstawy pierwotnej.
5—8 jak 1—4.
UWAGA: ćwiczące przesunęły się o jeden znak na lewo (1—4) i powróciły na dawne miejsce (5—8).

B) UWAGA: ćwiczące opisują kwadrat na lewo, rozpoczynając pochód do najbliższego znaku skośnie na lewo.
9. Pląs zmienny wprzód lewą (krok lewą — sun prawą — krok lewą) + ramiona wprzód, wywijadło poziomo za sobą.
10. Pląs zmienny wprzód prawą + ramiona w bok; wywijadło w górę.
11. a) Krok lewą + ramiona skurcz, wywijadło w górę.
b) Prawą złącz z lewą.
12. a) Skok obunóż w miejscu z przemachem.
b) Poskok w miejscu z ¼ obrotem w lewo.
13—16 jak 9—12.
17—20 jak 9—12.
21—24 jak 9—12.
UWAGA: ćwiczące opisawszy kwadrat wróciły na dawne miejsca.

Obraz III.

Białe wykonują „wstecz zwrot". Rozróżnianie na **czerwone** i **białe** w części C. i D.

A) 1. Ramiona wprzód, wywijadło poziomo za sobą + zakrok prawą na palce.
2. Prawe ramię w dół skos, lewe ugięte — wywijadło w lewo + ¼ obr. w lewo na lewej pięcie a unik prawą wstecz.
3. ¼ obr. w lewo na lewej a wypad prawą w bok + wywijadło łukiem górnym w lewo, lewe ramię w dół zewnątrz, prawe ugięte, pięść przy lewym barku.
4. Prawa do lewej — postawa pierwotna.
5—8. jak 1—4.

B) 9. Wywijadło w lewo + pląs zmienny wprzód lewą (krok lewą — sun prawą — krok lewą).
10. Wywijadło łukiem górnym w prawo + pląs zmienny wprzód prawą.
UWAGA: ćwiczące przesunęły się o jeden znak wprzód (9—10).
11. Lewe ramię wprzód, prawa pieść przy lewym barku — wywijadło w górę + pląs zmienny wstecz lewą.
12. a) Prawe ramię wprzód, lewa pięść przy prawym barku — wywijadło w górę + krok prawą wstecz.
b) Ramiona w bok — wywijadło w górę + lewa do prawej.
UWAGA: ćwiczące wracają na dawne miejsce (11—12).
13. ¼ koła wprzód pląsem zmiennym lewą + prawe ręce podaj.
14. Dalsze ¼ koła wprzód pląsem zmiennym prawą.
15. ½ obr. w lewo na prawej, lewe ręce podaj + ¼ koła z powrotem pląsem zmiennym lewą.
16. a) Ręce puść + skok prawą na dawne miejsce.
b) Lewą złącz z prawą — postawa pierwotna.

UWAGA: ćwiczące opisują ½ koła i zmieniają miejsca z sąsiadkami (13—14) poczem po obrocie wracają tą samą drogą na dawne miejsce (15—16).

C) UWAGA: czerwone opisują koło w prawo po czterech kamieniach otaczajacych białą.

Czerwone:	Białe:
17. Pląs zmienny wyrzód lewą.	17. Klęczka prawą wstecz.
18. Pląs zmienny skoczny wprzód prawą z przemachem (skok prawą — sun lewą — krok prawą.	18. Wytrzymaj.
19. jak 17.	19. Wytrzymaj.
20. jak 18.	20. Wytrzymaj.
21. jak 17.	21. Powstań, prawa do lewej + ramiona w bok.
22. jak 18.	22. Wytrzymaj.
23. jak 17.	23. Wytrzymaj.
24. Skok prawą z przemachem i dosuń lewą do prawej.	24. Ramiona ugnij — postawa pierwotna.
UWAGA: czerwone okrążywszy białe (17—24) wróciły na dawne miejsca.	

D) UWAGA: białe opisują koło w lewo po czterech kamieniach otaczających czerwoną.

25—32 jak białe 17—24.	25—32 jak czerwone 17—24
	UWAGA: białe okrążywsze czerwone wróciły na dawne miejsca.

Obraz IV.

Białe wykonują: „wstecz zwrot“ do pierwotnego ustawienia.
Rozróżnianie: na czerwone i białe, ponadto czerwone podzielone na jedynki i dwójki, tak samo białe.
Rzędy nieparzyste wykonują „wstecz zwrot“.

Czerwone:

dwójkami:

A) 1. Wypad w bok ku środkowej białej (stojącej między niemi) + wewnętrzne ramię w bok, drugie ramię ugięte, pięść przy barku wewnętrznym — wywijadło w górę.

2. a) Nogi złącz, wewnętrzna do zewnętrznej + ramiona skurcz — wywijadło w górę — (postawa pierwotna).
b) Wypad w bok w drugą stronę + zewnętrzne ramię w bok, drugie ramię ugięte, pięść przy barku zewnętrznym.

3. Nogi złącz, zewnętrzna do wewnętrznej + ramiona skurcz — wywijadło poziomo za sobą.

4. Poskok obunóż w miejscu z przemachem do postawy pierwotnej.

5. Krok w bok wewnętrzną nogą (druga na palce) + ramiona wprzód—wywijadło poziomo wprzód.

6. $^1/_2$ obr. przodem na palcach nogi wewnętrznej a krok w bok drugą nogą (t. j. ku środkowej białej) + ramiona w pion skos na wewnątrz ku białej, pięści złączone — wywijadło skośnie w górę na zewnątrz,
UWAGA: trzy wywijadła dwóch czerwonych i środkowej białej mają utworzyć trójlistek.

7. $^1/_2$ obr. tyłem (z powrotem) na palcach nogi zewnętnej a krok w bok drugą nogą (t. j. na zewnątrz) + ramiona w bok — wywijadło w górę.

8. Nogi złącz, wewnętrzna z zewnętrzną + ramiona skurcz. (Postawa pierwotna).

B) *czwórkami:*

UWAGA: przez czwórkę rozumie się dwie dwójki zwrócone twarzami ku sobie i to jedna z nieparzystego, druga z parzystego rzędu.

9. Pląs zmienny wprzód, lewą po przekątni ku środkowi kwadratu, utworzonego przez czwórkę — wywijadło w górę.

10. Pląs zmienny wprzód prawą w tym samym kierunku.

11. Ramiona w bok, ręce podaj + pląs zmienny wprzód lewą na lewo około.

12. Pląs zmienny prawą dalej w około.

13. Pląs zmienny lewą dalej w około.

14. Pląs zmienny prawą dalej w około.

15. Ręce puść — ramiona skurcz + pląs zmienny lewą po przekątni z powrotem do swego rogu.

16. Krok prawą wprzód i obrót w lewo do pierwotnego ustawienia.
UWAGA: ćwiczące dwoma pląsami (9—10) zbliżają się do środka kwadratu, poczem podają sobie ręce i czterema pląsami (11—12—13—14) zataczają koło w lewo, następnie ostatnimi dwoma pląsami (15—16) wracają po przekątniach na dawne miejsca do pierwotnego ustawienia.

Białe:

wszystkie:

1. Postawa na palcach + ramiona w pion — wywijadło w górę.

2. a) Wykrok prawą + ramiona w dół skos — wywijadło w dół.
b) Wytrzymaj.

3. $^1/_2$ obr. w lewo na piętach i złącz prawą z lewą + przełóż wywijadło leworącz ponad głową do poziomu za sobą.

4. Poskok obunóż w miejscu z przemachem do postawy pierwotnej.

5. Postawa na palcach + ramiona wprzód — wywijadło poziomo wprzód.

6. Wykrok prawą + ramiona skrzyżuj nad głową, prawe powierzch — wywijadło w górę.

7. $^1/_2$ obr. w lewo na piętach i złącz prawą z lewą + ramiona w bok.

8. Ramiona skurcz (postawa pierwotna).

wszystkie:

UWAGA: ćwiczące wszystkie posuwają się w czasie pochodu ku *pierwotnemu lewemu* skrzydłu kolumny ćwiczebnej.

9. $^1/_4$ obr. ku lewemu skrzydłu kolumny do zakroku na palce + wywijadło poziomo za sobą.

10. Pląs urywany skoczny wprzód z przemachem (skok nogą zakroczną wprzód z przemachem — krok drugą nogą — sun) na najbliższy znak opuszczony przez czerwoną + wywijadło w górę.

11. a) $^1/_4$ obr. ku pierwotnemu czołu kolumny do zakroku na palcach + wywijadło poziomo za sobą.
b) Postawa zasadna, nogi złącz.

12. Skok obunóż w miejscu z przemachem + wywijadło w górę.

13. $^1/_4$ obr. ku swemu pierwotnemu miejscu, do zakroku na palcach + wywijadło poziomo za sobą,

14. Pląs urywany skoczny wprzód z przemachem (powrót na dawne miejsce) + wywijadło w górę.

15. a) $^1/_4$ obr. do zakroku na palce w kierunku pierwotnego ustawienia + wywijadło poziomo za sobą.
b) Postawa zasadna, nogi złącz.

16. Skok obunóż w miejscu z przemachem + wywijadło w górę.

C) UWAGA: ćwiczące zmieniają role; czerwone powtarzają pierwszą część obrazu białych a białe czerwonych.

wszystkie;

17—24 jak białe od 1—8.

D) *wszystkie:*

UWAGA: ćwiczące obracają się a potem posuwają w czasie pochodu ku *pierwotnemu prawemu* skrzydłu kolumny ćwiczebnej.

25—32 jak białe od 9—16.

dwójkami:

17—24 jak czerwone od 1—8.

czwórkami:

UWAGA: przez czwórkę rozumie się dwie dwójki zwrócone twarzami ku sobie i to jedna z nieparzystego, druga z parzystego rzędu.

25—32 jak czerwone od 9—16.

Wychowanie fizyczne w szkołach.

Referat dra Kaź. Wyrzykowskiego na zjeździe pedagog.

Mówić lub pisać w sprawie wychowania fizycznego w ogólności — a młodzieży szkolnej w szczególności wydaje się na pierwszy rzut oka przedsięwzięciem co najmniej zbytecznem — gdy uwzględni się ile już w tej kwestyi mówiono, i jak obfitą jest literatura współczesna odnosząca się do tego działu pracy wychowawczej i obywatelskiej, ilu wybitnych ludzi poświęciło pracę nieraz całego żywota temu przedmiotowi.

Gdy się jednak zważy, jak stosunkowo u nas mało osiągnięto, jak w porównaniu z narodami o wyższej kulturze i żyjącymi w szczęśliwszych warunkach politytycznych, dalecy jesteśmy od prawdziwego postępu, konieczną jest rzeczą zastanowić się nad powodami tego zastoju w myśli trosce i pracy ogółu i czynników decydujących.

O złę wolę i chęć świadomego działania na szkodę narodu i społeczeństwa — nikogo winić nie wolno — a nawet i śladów takiego działania nie spostrzega się. Głównym zdaje się powodem — jest niezrozumienie a co za tem idzie i niedocenianie doniosłości tego działu wychowania, i wpływu, jakie wywiera zdrowie jednostki, na nią samą i na dobro zbiorowości, narodu.

Już na polu ściśle oświatowem, bodaj nie znajdzie takiego, któryby twierdził, że oświata sięgająca w najgłębsze warstwy społeczeństwa nie jest konieczną; już ogół zrozumiał, że bez oświaty niema moralności, niema cnót; zgodzono się, że szkoła ma być narodową. — O ileż jaskrawiej występuje na tle tego zrozumienia zaniedbanie ciała, które jest siedliskiem duszy, którego wszystkie przejawy życiowe, prawidłowe i chorobowe — tak potężnie na umysłowości jednostek się odbijają. Spostrzeżenia nu własnej ozobie czynione stwierdzają tę zależność. Każde zaburzenie w trawieniu w krążeniu krwi wpływa ujemnie na naszą psychę, powodując choćby tylko przygnębienie, drażliwość, brak humoru, niezdolność do wysilniejszej pracy, czy to fizycznej czy umysłowej; wszystkie przejawy w okresach rozwoju lub pokwitania wpływają nieraz zupełnie widocznie na sferę psychiczną tych jednostek; cóż mówić o stanach wprost chorobowych, jak np. gorączce, zatruciu itp. które powodując schorzenie ciała, upośledzają albo nawet zupełnie znoszą prawidłowe funkcye mózgu.

Jasną jest tedy rzeczą, że o to ciało, dbać należy jeśli nie więcej — to przynajmniej w tym stopniu, co o kształcenie samego rozumu.

Ludzkość w postępie cywilizacyjnym po ciernistych kroczy drogach, znacząc krwawymi ślady swe kroki. Najczęściej dochodzi do poznania dobrego, doświadczywszy wpływów ujemnych poznawszy jak wygląda złe. Tak się dzieje i wsprawie wychowania fizycznego młodzieży. Chyba każdy z rodziców, nauczycieli, zauważył i poznał o ile szkoły nasze ujemnie wpływają na zdrowie młodzieży. Wpływy te ujemne są tem złem koniecznem, które przez racyonalne urządzanie budynków szkolnych — przestrzeganie wskazań dostatecznie ustalonych zasad hygieny szkolnej — przez współdziałanie domu rodzicielskiego, da się osłabić, zmniejszyć — znieść się jednak w zupełności nieda. A wpływami tymi — tem złem które szkoła przynosi, są:

1. Przebywanie przez wiele godzin dziennie w szkole a później w domu nad książką, w salach lub izbach niejednokrotnie o złym składzie powietrza — w pozycyi pochylonej powodującej upośledzone, powierzchowne oddechanie — bez ruchu mięśniowego a co za tem idzie w warunkach niekorzystnych dla żywej akcyi serca i przemiany materyi tak niezbędnej w okresie rozrastania się kośćca, mięśni jak i narządów wewnętrznych — szczególności płuc i serca.

2. Młodzież zmuszoną jest wiele godzin przesiedzieć w źle zbudowanych ławkach, a zło ztąd płynące znaczy się głównie skrzywieniem kręgosłupa, wypukleniem pleców i zapadniętą klatką piersiową. Zmiany te powodują tak często u młodzieży spostrzeganą niedokrewność, bladość nieraz z odcieniem żółtaczkowym lub ziemistym skóry, schorzenia organów oddechowych i trawienia, nerwowość chroniczna, bole głowy, krwotoki nosowe itp. a naito zmiejszoną odporność przeciw wszelkiem chorobom. Wiotkie i źle rozwinięte mięśnie kręgosłupa powodują prędzej lub później występujące zniżenie i ustawienie kręgosłupa w pozycyi dla dziecka chwilowo najdogodniejszej i wytwarzają na podstawie prawideł statycznych skrzywienia i zniekształtnienia kręgosłupa żeber, klatki piersiowej gdzie są zawarte najważniejsze narządy, tj. płuca i serce. Ta w górnej częcci zapadnięta klatka piersiowa utrudnia możność dostatecznego przewietrzania i tak niezbyt ruchomych szczytów płucnych, które tak często i coraz częściej stają się siedliskiem katarów szczytowych, a w następstwie gruźlicy płuc, tego skrycie działającego wroga, dziesiątkującego ludzkość. Tu występuje główne zadanie wychowawców ciała, którem ma być nie leczenie już rozwiniętych chorób, ale przeciwdziałanie, zapobieganie, wzmacnianie i hartowanie organizmu — by stawał się odpornym na wszelkie choroby w ogóle.

Do złych zmian częściej u dziewcząt występujących usposabia i przygotowuje niejako jeszcze to bezmyślne i wprost karygodne zaniedbanie wszelkich zasad hygieny szczególniej w okresie dojrzewania, gdzie matki wiedzione fałszywie pojętem poczuciem skromności — wciskają to biedne dziewcze w pancerz gorsetu — już w chwili, gdy okres dojrzewania zaczyna się znaczyć zmianę kształtów.

O złych skutkach tych wpływów da pewne pojęcie statystyka. I tak statystyka z Drezna wykazuje 22% skrzywień u chłopców a 26·5% skrzywień u dziewcząt, inna z Bonn wykazuje 30% skrzywień u chłopców, 47·8% u dziewcząt.

Lekarz szkolny w Charlotenburgu dr. Poelchau wykazuje u chłopców 52·8% u dziewcząt 59·3%. Daty z Lozanny wskazują nadto jak te zmiany chorobowe potęgują się w miarę dłuższego uczęszczania do szkoły i tak u 8 letnich chłopców było 7·8% skrzywień

u 16 „ „ już 33·5% „

u dziewcząt 8 letnich 9·7%

„ 16 „ 26·8%

Meyer z Fürth wykazuje u dziewcząt 7 letnich 43·6% u 13 letnich 70·9% skrzywień.

Nadto statystyka Dr. Schmidt Monard wykazuje

o połowę mniejszą ilość schorzeń u dzieci uprawiających systematyczną gimnastykę, oraz gry i zabawy ruchowe w porównaniu z dziećmi pozbawionymi tego czynnika wychowawczego.

Axel Key z Stockholmu i Hertel z Kopenhagi wykazują przerażający wprost wzrost chorób wieku szkolnego, jak niedokrwistości — bolu nawykowego głowy, bezsenności, krwawień z nosa itp.; i tak u chłopców obserwowanych od 7 roku życia zauważono po 1 roku nauki u każdego 13-tego po 2 roku u 6—7, po 3 roku u 5; u dziewcząt w 1 roku nauki było 18%, a w 13 roku 39·7% niedokrewnych.

Własnej obfitszej statystyki na razie przedstawić nie mogę — ale te daty które zebrać zdołałem przedstawiają jeszcze gorsze rezultaty — szczególnie, że odnoszą się do młodzieży niejako najzdrowszej, bo korzystającej z nauki gimnąstyki w Sokole i tak: na 89 chłopców z gimnazyum w Żółkwi badanych w roku 1908 zaledwie 8 nie wykazywało zboczeń w budowie klatki piersiowej — u młodzieży szkolnej obojga płci w wieku od 10—16, która korzysta z nauki gimnastyki w Sokole Macierzy 62% okazuje zboczenia w budowie kręgosłupa i klatki piersiowej.

Jeśli przez racyonalne leczenie gimnastyką leczniczą nie ortopedyczną, można takie zboczenie usunąć i to w stosunkowo niedługim czasie — bo wedle statystyki szwedzkiej przeciętnie w ciągu 16 tygodni — to chyba najbliższą jest myśl, że przez uprawianie gimnastyki zapobiegawczej skutecznie przeciwdziałać złemu można.

Droga do tego wiodąca — powszechnie znana — trzeba ją tylko z zapomnienia wydobyć; jak świat bowiem stary zawsze ludzkość w myśl praw przyrodzonych oddawała się ćwiczeniom cielesnym — a świadome celu i odpowiednio dobrane ćwiczenia są tylko udziałem narodów cywilizowanych. Najprostszym sposobem byłoby wrócić wzorem Greków na łono natury, i pozwolić się człowiekowi rozwijać z dala od wpływów ujemnych życia i walk rozkładając te nauki na długi szereg lat. To są jednak mrzonki nie ziszczalne, życie nie toczy się kołem, powrotna fala nie odnosi nam przeszłości — jeno odblaski, pierwowzory z czasów minionych, które do warunków doby obecnej przystosować należy; a więc trzeba wybrać sposoby, które nie tylko nie szkodzą — ale które dozwalają w sposób prosty — pewny do zamierzonego celu zdążać, a nadto, które, gdy troską naszą otaczamy cały naród — każdą jednostkę, a nie tylko jak dotąd wybrańców losu — w zastosowaniu dla ogółu są przydatne.

Do środków tych należy nauka gimnastyki w najogólniejszym tego słowa znaczeniu, która obejmując całokształt ćwiczeń cielesnych, zgodnie ze swojem pierwiastkowem znaczeniem, zmierza do wszechstronnego harmonijnego rozwoju ciała, który jako wyraz zdrowia i siły, składa się na klasyczne pojęcie piękna. W czasach nowych — jako wynik warunków klimatycznych i atmosferycznych wśród których żyjemy — nastąpił podział na tz. gimnastykę systematyczną i zabawy ruchowe — które wzajemnie ani zastąpić a tem mniej wykluczać się winny, a przeciwnie tylko uzupełniać się mają. Dlatego też w krajach kulturalnych i dbałych o dobro swojej młodzieży wprowadzono już dawno obok regularnej obowiązkowej nauki gimnastyki systematycznej i w 1—2 godzinach tygodniowo zabawy i gry ruchowe; co nie wyklucza, że przy sprzyjających warunkach atmosferycznych i jedno i drugie odbywać się winny na świeżem powietrzu — w warunkach dla organizmu ludzkiego najodpowiedniejszych, pod wpływem ożywczym światła i słońca. Widzimy to w Szwecyi, Norwegii i Danii, gdzie nauka gimnastyki odbywa się codziennie — z czego 2 godziny tygodniowo mają być użyte na zabawy ruchowe; w Szwajcaryi nauka odbywa się 3 razy tygodniowo — przeważnie na boiskach — a nadto 1—2 zabawy. — W Niemczech również w ostatnich latach wprowadzono obok gimnastyki, zabawy ruchowe i popołudniowe zbiorowe wycieczki, wymarsze.

Skoro przez racyonalnie prowadzone wychowanie fizyczne mamy zdążać do wyrobienia u młodzieży siły, zręczności, odwagi, zaufania we własne siły, szkolić ją w karności przez podporządkowania swojego własnego ja pod cele i wolę zbiorową — z drugiej zaś strony należy przeciwdziałać wpływom ujemnym szkoły — należy omówić kolejno gimnastykę systematyczną, zabawy ruchowe i ich wzajemny stosunek.

Cele i zadania gimn. systematycznej są:

1. Ma zdążać do wszechstronnego i harmonijnego rozwoju ciała przez odpowiednio dobrane, a co do ich wartości fizyologicznej, dokładnie poznane i określone ćwiczenia.

2. Szkolić w ruchach i postawach, które w przeważnej części służyć mają do celów życia codziennego.

3. Skoro praca mięśniowa zarówno jak nerwowa jednakowo nużą — ma dążyć by najmniejszym wysiłkiem mięśni i nerwów — można było wykonać maximum pracy — co osiąga się przez dokładne i powolne stopniowanie, stosownie do powolnego przyrostu sił i wyćwiczenia, oraz przez ćwiczenia rytmiczne, półautomatyczne lub w całości automatyczne, a co ułatwia pracę długotrwałą bez wysiłku.

4. Uczynić ciało nasze wrażliwe na bodźce zewnętrzne, przez ćwiczenia zręcznościowe.

5. Przez szkolenie w porządku, ładzie i karności, ma działać kształcąco na wolę.

6. Ma działać umoralniająco, przez możność łatwego wykazania ujemnych wpływów na zdrowie i siły ćwiczących, spowodowanych wszelkiemi nadużyciami.

7. A przez podkreślania przy każdej lekcyi momentów naukowych, może usunąć to gonienie za zmianą, wykonywania tylko tego co się lubi, a więc tego co się najlepiej umie, co równoznaczne z chęcią dogadzania sobie, a nie walkę, nie opanowanie siebie, nie podporządkowaniem swojego ciała pod panowanie swojej woli. Wiadomem, że im ciało zdrowsze tem więcej słucha — a chore rozkazuje.

8. A skoro harmonijny rozwój ciała jest wyrazem zdrowia i siły — prowadzić musi do wykluczenia jednostronności w ćwiczeniach — wraz z jej zgubnymi wpływami na zdrowie.

Gdy więc w ogólnych zarysach tego żądamy odracyonalnie prowadzonej gimnastyki — jasną jest rzeczą, że trzeba przyjąć system, w którym punktem wyjścia nie jest przybór, przyrząd, lub ćwiczenie — ale sam człowiek — a więc system oparty na dokładnej znajomości budowy człowieka, jego funkcyi a nadto korzystający z wiadomości wpływów ujemnych — jakie życie — i nieracyonalne wychowanie fizyczne na organizm ludzki wywierają — tj. oparty o gruntowne znajomość anatomii, fizyologii i patalogii.

Takim systemem jest system szwedzki a raczej Linga.

1. Głównym rysem tego systemu jest, że na plan pierwszy zawsze występuje sam ćwiczący. Ćwiczenie więc podzielone są na grupy, wedle części ciała, które przećwiczyć należy i to kolejno, w pewnym stałym porządku. A więc w pewnej grupie ćwiczeń pracują wydatnie niektóre tylko partye mięśni, inne albo są w zupełnym spokoju, albo minimalną wykonują pracę, przez co ułatwia się żywą przemianę materyi, pobudza się prawie każdy mięsień do akcyi, niepozostawiając żaden w bezczynności, a wiadomem, że najważniejszą rolę w pracy przyswajania produktów potrzebnych do życia a wydalenie zużytych odgrywa praca mięśniowa.

2. Z całego materyału ćwiczeń i ruchów na podstawie systematyki i kombinacyi wyprowadzić się dających, wybiera tylko te, które skontrolowaniu są dostępne i które mają pewną pozytywną wartość.

3. Używa ruchów postaw i położeń takich, które dla wyćwiczenia danej części ciała są najodpowiedniejsze w wpływają z dokładnej znajomości, anatomii — przedewszystkiem mięśni, ich przyczepów, kierunku działania ich siły i kierunku najodpowiedniejszego wypadkowej gdy całe grupy mięśni są czynne.

4. Wyklucza takie ćwiczenie, postawy i ruchy, które jakkolwiek w życiu przydażyć się mogą, przecież są szkodliwe w swojem działaniu, wychodząc z założenia że podczas nauki tylko o pozytywnej wartości podawać należy.

5. Wprowadza niedostrzegalne stopniowanie, wykluczając wszelki szablon, a otwierając szerokie pole, do indywidualizowania ćwiczeń a co za tem idzie że lekcya u dzieci inaczej wygląda aniżeli u starszych, a czas trwania lekcyi, jest zastosowany do wieku ćwiczących i do stopnia ich znużenia pracą umysłową, a więc dla młodzieży przeznacza się 30—45 minut.

6. Wprowadza w zasób ćwiczeń, ćwiczenie oddechowe, tak ważne dla rozwoju płuc i serca; gdyż jak wiadomo np. biegamy więcej płucami i sercem aniżeli nogami, nadto ćwiczenia oddechowe powoduje przerwę w ciągłości myślenia, a więc powoduje najpewniej wypoczęcie dla nadmierną pracą znużonego umysłu.

7. System ten oparty na dokładnej znajomości duszy młodzieży, zawiera niewyczerpane źródło wskazówek metodycznych.

8. A nadto opierając wychowanie fizyczne o ten system naukowy, mamy możność w krótkim czasie i w pewny sposób wyszkolić wielką ilość dobrych nauczycieli; droga zaś obecna wiodąca przez powolne zaznajamianie się z systematyką i metodyką jest bardzo długa i mozolna — a dobrymi nauczycielami stają się tylko ludzie, którzy długoletnią praktyką i obserwacyą ścisłą, mogli sobie zdobyć potrzebne wiadomości. (C. d. n.).

Kronika sokola.

Przy zlotach i wycieczkach, festynach i zabawach, na wieczornicach i obchodach sokolich — wszędzie i zawsze pamiętajmy o Kościuszkowskim funduszu sokolim, przeznaczonym na popieranie gniazd kresowych i włościańskich.

Wieczory Kościuszkowskie odbyły się tradycyjnym zwyczajem w przeważnej części gniazd. Sokół krakowski urządza w tym czasie zawody i wynik ich ogłasza uroczyście w czasie wieczorku. Wynik zawodów był następujący:

Bieg płaski 100 m.: 1. Jan Weiss (w 13 sek.), 2. Bernard Müller ($13^2/_5$). Bieg płaski 1000 m.: 1. Jan Weiss (3 min. $11^4/_5$ sek.). Jan Grzywiński 3 min. $15^4/_5$ sek.). Rzucaniem kamieniem wagi 10 kg.: 1. Stanisław Rudy (7 m. 82 cm.), 2. Stanisław Pokój (7 m. 78 cm.). Skok w dal: 1. Stanisław Bielecki (4 m. 48 cm.), 2. Stanisław Pokój (5 m. 45 cm.). Rzut oszczepem w dal w linii prostej: 1. Stanisław Pokój (35 m. 26 cm.), 2 Stanisław Rudy (29 m. 80 cm.). Skok o tyczce: 1. Adam Bieda (2 m. 54 cm.), 2. Stanisław Rudy (2 m. 45 cm.). Rzut dyskiem: 1. Adam Bieda (24 m. 86 cm.), 2. Stanisław Pokój (24 m. 42 cm.). Spinanie po linie 7 m. długiej bez pomocy nóg: 1. Bernard Müller ($12^4/_5$ sek.), 2. Adam Bieda (14 m. 36 cm.). Skok w zwyż: 1. Eugeniusz Frankowski (1 m. 36 cm.), 2. Adam Bieda (1 m. 36 cm.). Równoważnia: 1. Zaklicki Emil ($9^1/_2$ punktów na 10 możliwych), 2. Adam Bieda (8 punktów na 10 możliwych). Skok dosiężny do zwieszenia na parknnie: 1. Adam Bieda 3 m. 25 cm.), 2. Stanisław Rudy (3 m. 20 cm.). Skok przez poręcz: 1. Eugeniusz Frankowski, 2. Adam Bieda. Zapasy: I. Stanisław Pokój, 2. Stanisław Bielecki.

Tarnobrzeg. „Wici Sokolich“ wyszedł Nr. 5. Zawiera artykuł o zawodach w r. 1910, który omówimy w najbliższym Nrze „Przewodnika“ i kilka wiadomości miejscowych. Pocieszającą wiadomość przynoszą „Wici“, że przygotowania do ćwiczeń zlotowych już rozpoczęto i że w Tarnobrzegu ćwiczenia zlotowe uznano „bardzo przystępnemi“. Tak mile odbija ten głos zachęty od nieustannych narzekań na „trudności“.

Wadowice. Sokół wadowicki wybierał w dniu 22. września już poraz trzeci w bieżącym roku prezesa. Te niezdrowe stosunki dały powód, że druhowie przejęci ideą sokolą i pomni niedawno świetnego rozwoju gniazda wadowickiego powołali na swego prezesa d. Michała Gołąba dyrektora pow. Kasy Oszczędności, byłego członka wydziału Sokoła w Krakowie — długoletniego zastępcę prezesa tutejszego gniazda i zastępcę prezesa Okręgu I. a zatem należycie obeznanego ze sprawami Sokolstwa. Wydział pod kierunkiem nowego prezesa rozwinął gorliwą i chętną pracę w kierunku przygotowania się do przyszłorocznego zlotu a zatem co do ćwiczeń zlotowych i umundurowania druhów tak swoich jak i gniazd okolicznych pod nader korzystnymi warunkami w poprzednich latach wypróbowanymi. Gniazdo wadowickie liczy, że trudności jakie przezwyciężyć musi i praca jaką dać trzeba dla uregulowania funduszów i pomnożenia liczby ćwiczących druhów nie zniechęcą prezesa lecz dodadzą Mu ochoty do dalszej zbożnej pracy i przywrócenia niedawnego blasku naszemu gniazdu.

Różne sprawy.

— **Boiska i sale gimnastyczne w Prusiech.** Jakkolwiek gimnastyka i gry w szkołach pruskich stoją na wysokim stopniu rozwoju, mimo to w szkołach ludowych dla ćwiczeń tych niema tak powszednich przysposobień, jakby się nam wydawało. Według statystyki z 20. czerwca 1906 r. liczyły Prusy 37.761 szkół ludowych — z tego posiadało 32.380 szkół boiska do gimn. i gier, a tylko 1.520 szkół sale gimnastyczne. Jest to jak na taki wielki rozgłos o niemieckiej dbałości w wychowaniu fizycznem, liczbą wprost kompromitującą. 662 szkół miejskich nie ma boisk do gimnast. i gier, a 3.402 szkół nie ma sali gimnastycznej na ogólną liczbę 4.832 szkół miejskich. Ze szkół wiejskich tylko 90 szkół ma salę gimnastyczną (horendum!), a 4.709 szkół wiejskich nie ma boiska do gier i gimn. Z ogólnej tej liczby szkół posiadających sale i boiska, kolosalna przewaga jest po stronie prowincyi zachodnich. Podczas gdy w prowincyach zachodnich niemal każda szkoła wiejska posiada boisko do gimnastyki, w prowincyach wschodnich setki szkół nie mają tych najniezbędniejszych urządzeń. Odnośnie do sal gimnast. ma się rzecz jeszcze gorzej. Gdy n. p. w Charlottenburgu, Schöneburgu, Rusdorfie, Brandenburgii nad Havelą, w Bydgoszczy każda szkoła ma salę gimnastyczną w innych wielkich miastach wschodnich Prus korzystają dwie szkoły z jednej sali gimn. n. p. w Berlinie, Poczdamie, Szczecinie, zaś n. p. taki Wrocław ma tylko 17 sal gimnastycznych na 147 szkół ludowych. Owych 90 sal gimnastycznych wiejskich, wspomnianych powyżej, znajduje się w okręgu Berlińskim, Düsseldorfskim, Arnsbergskim i Wiesbadeńskim.

W szkołach średnich stan ten jednak jest bez porównania lepszy. Każda szkoła średnia ma obowiązkową gimnastykę, Państwo więc w tym celu musi każdej szkole dać możność zastosowania się do planu nauk.

— **W zlocie turnerów** we Frankfurcie n. Menem brał udział w sześcioboju niejaki Cyser z St. Louis, liczący 37 lat, a który jako kaleka z jedną tylko nogą (drugą

ma sztuczną) skoczył w wyż na 1·55 m., a w dal na 5 m. Fenomen!

— **17 wypadków nieszczęśliwych** zdarzyło się w roku szkolnym 1907/8 w lipskich szkołach na 41,515 młodzieży, a z tego tylko 6 wypadków lżejszych w czasie gimnastyki.

— **Biegu na 1200 km.** dokonał niejai Max Hughey, mieszkaniec Kanady, który na polecenie Zarządu gminy, jako posłaniec odbył drogę tę do New-Yorku od 28. lipca do 19. sierpnia r. 1908. Biegł on dziennie 100 km. a odpoczywał tylko w niedzielę. *E.*

OGŁOSZENIA.

„Pokłosie pamiątkowe“ ku uczczeniu 25 rocznicy Sokoła Inowrocławskiego są do nabycia u dha **Maksymiliana Gruszczyńskiego w Inowrocławiu** (Kohensalza), ul. Hryera 6. Egzemplarz po 1 K 50 hal. — **Dochód z rozsprzedaży przeznaczony na budowę sokolni w Inowrocławiu.**

Sukno sokole, oraz wszelkie przybory i dodatki do stroju sokolego jakoteż gotowe stroje i peleryny na żądanie wykonuje Kęcka Fabryka sukna

Zajączek i Lankosz

we Lwowie, ul. Jagiellońska l. 3. — w Krakowie, Rynek A—B. l. 44.

Administracya „Przewodnika gimnastycznego Sokół“

we Lwowie ul. Sokoła l. 7. II. p.

poleca gniazdom sokolim:

Wzory prowadzenia rachunków, ksiąg i zamknięć rachunkowych wraz z odpowiednią instrukcyą (w zeszytach zbroszurowanych po 50 kartek, lub opr. po 100 lub 200 kartek) a mianowicie:

I. *a*	Kasa pobierze (papier biały) 50 kartek	0·50
I. *a*	„ „ „ „ brosz. i num. 50 kartek	1·20
I. *b*	Kasa wypłaci (papier róż.) 50 kartek	0·50
I. *b*	„ „ „ „ brosz. i num. 50 kartek	1·20
II.	Księga kasowa główna (papier lniany) 50 kartek .	2·30
II.	„ „ „ (pap. lniany) opr. i numer. 100 kartek	6.70
III.	Księga członków kontowa (pap. biały) 50 kartek .	0·80
III.	„ „ „ „ „ opr 100 kart.	2·50
III.	„ „ „ „ „ „ 150 kartek	3·80
III.	„ „ „ „ „ „ 200 „	4·60
IV.	Kwitaryusz dla kursora (pap. biały) 50 kartek . .	0·60
IV.	„ „ „ „ „ opr. 100 kartek	2·20
IV.	„ „ „ „ „ opr. 200 kartek	3·70
	Instrukcya do prowadzenia książek 1 egzemplarz	0·20

Krajowa

Fabryka instrumentów

premiowana na wystawach w Paryżu, Karlsbadzie, Lwowie i Jarosławiu najwyższemi nagrodami

wyrabia i sprzedaje instrumenta dla orkiestr sokolich oraz trąbki sygnałowe dla Naczelników po cenach niskich za gotówkę lub za pobraniem

F. Niewczyk

Lwów, ul. Chorążczyzny l. 7.

Cenniki na żądanie wysyła bezpłatnie i opłacone.

Zbiór utworów muzycznych

do pochodu i ćwiczeń wspólnych wolnych, maczugami i lancami na V. Zlot Sokolstwa polskiego w Krakowie w r. 1910. Układu **Edwarda Urbanka** na fortepian z tekstem w okładce illustrowanej rysunkiem Tondosa, jest do nabycia w Adm. „Przew. gimn.“, Lwów, Sokoła 7.

Cena egzemplarza 3 kor.

Przesyłka tylko za gotówkę lub za pobraniem pocztowem.

Korespondentki Sokole na V. Zlot Sokolstwa polskiego rys. Tondosa

są do nabycia w Adm. „Przew. gimn.“ we Lwowie, ul. Sokoła l. 7. Cena za 100 sztuk 3 kor. Przesyłka tylko za gotówkę lub za pobraniem pocztowem.

Sztandary! sokole, narodowe, korporacyjne i inne — wszelkie aparata kościelne, makaty, gobeliny, pasy słuckie, dywany perskie, drogie obicia meblowe, stare zabytki, herby, złote i srebrne monogramy, odznaki sokole, kokardy i t. p. wykonuje, przerabia i restauruje, **jedyny zakład artystycznych haftów kościelnych i salonowych**

BRONISŁAWY POLLO

we Lwowie, ul. Krakowska l. 7.

Na składzie! Z czterech części składane drążki do sztandarów i gwoździe złocone lub srebrne, futerały sztandarowe i drążkowe do miary, sokoliki aluminiowe. Możliwe spłaty ratalne! Ceny bardzo umiarkowane! Wyrób własny! Odpowiedź odwrotną pocztą! Z prośbą o liczne zamówienia — Czołem! **Br. POLLO.**

Fabryka tutek zdrowotnych

zaprotokołowanej firmy **„ERA“**

Lwów, ul. Leona Sapiehy l. 29.

zaleca Druhom

tutki kraj. „ANTONI DURSKI“

i przeznacza 5% z uzyskanej ceny sprzedaży na związkowy fundusz zlotowy.

Odpowiedzialny redaktor **Dr. Stanisław Korytko.**

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego l. 4.

Nakładem Związku polskich gimnastycznych Tow. sokolich.

Papier z Fabryki Czerlańskiej.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

[S]OKÓŁ

ORGA[N] [...] [G]IMNASTYCZNYCH TO[WARZYSTW] [...]

Pod redakcyą:

[...]SŁAWA BIEG[...]

[...]or: (Dr. STANISŁA[...]

[...]XXIX. — 1909







WE LWOWIE.

I. ZWIĄZKOWA DRUKARNIA WE LWOWIE, UL. LINDEGO 4.

1909.

gniazd sokolich na „dar grunwaldzki“ dla T. S. L. na rzecz szkół kresowych i wezwie wszystkie gniazda do zbierania na ten cel od wszystkich druhów w r. 1909 dobrowolnych składek; b) zakłada się osobny fundusz na popieranie pracy narodowej Sokolstwa w Cieszyńskiem i na Bukowinie i w tym celu nakłada się na razie na rok 1910 na każdego druha podatek po 1 koronie; podatek ma być ściągnięty przez gniazda i nadesłany do Związku wraz z wkładką związkową.

Nagły wniosi
cyami przyjęto i p
i przygotowania ew
Tak samo wniosek

a) że należy
kolstwa i odpowied
warunków i pojęć j

b) że reforma
cia środków ku roz
wej i wypływający

c) że stać się
stanowczej i ścisłej
wionych tą świadon
odwagę i sprawnoś
a zapewniających t
dej potrzebie narod
przekazano Wydzia
czewskiego, aby do
kiety powołać pró
okręgu.

Bez dyskusyi
wiony przez dha Bi
Związku tow. gimn
Prezesem obrano dh

a) z pomię
wie: Biega Stanis
ski Filibert, Osiad
Wallek Alojzy, dr.
ich wybrano: Witw
dr. Korytko Stanisła
Galicz Jan (Cieszyn
Rowiński Stanisław
ków), dr. Tarnawsk
dr. Gawlikowski S
Adam (Brzeżany), S
syi rewizyjnej: Bie
bicki Wiktor, dr. M
zef. Sąd honorowy
Balasits August, Ba
zimierz, Fiedler T
Krobicki Leon, dr.
Romanowski Ignac
August.

Krótkiem prze
czem zaraz odbył n
nie. I. wicepr. wybr
ka, sekretarzem Bie
kiem Osiadacza, gos
Wallka, ich zastępc
skiego i Witwickieg
stępca dh Ruciński,
dh Wyrzykowski.



Uwagi o tabeli statystycznej.

T. W. Ze szczególnem zajęciem rozpatruję co roku naszą tabelę statystyczną. Te suche na pozór cyfry — stłoczone tak ciasno i niewygodnie, bez poprzednich interwałów, na czterech stronach *Przewodnika*, mówią mnóstwo ciekawych rzeczy, bądź w zestawieniu wzajemnem, bądź w porównaniu z podobnemi cyframi w roku minionym. Przedewszystkiem rosną rokrocznie, a to już wielki powód do radości, kiedy się widzi jak linia postępu Sokolstwa choćby tylko cyfrowo podąża wciąż w górę i w górę. Przychodzi mi na myśl, że jest to, jak w fizyce, obraz odwrócony, bo ta linia postępu cyfrowego Sokolstwa w górę, oznacza w życiu realnem właśnie jego zstępowanie w dół,
szego pogrążone do
rodowej i martwoci
tym względem zast

To spostrzeże
zjawiskiem w nas
poza kilkoma rubry
zawsze inne, które
takich i w ostniej
wrześniowym nume

Każda statys
sach dzisiejszych
objawów życia sp
wej o bilans minio
szłości, tak w gos
nionych jest do p
jącym pracę i dąże
nę, ku tym lub ta
puszczalne fałszyw
wianie bilansów w
z tych samych po
ki, aby była dokła
o ile to jest możli
jakiejś działalności
winien być w każ
— prawdziwym.
przynosi żadnego p
wszystkich, którzy

Mam poważn
tabela sokola nie b
działu Związku, k
żnem przejrzeniu u
niezgodnością z ty
zaznaczam, że strz
beli, a odnosić się
łani są starannie i
sze gniazd, służące

Wzrost Sokol
tkiem 12 gniazd i
do 23.271. Przyby
w III. 1, w IV. 2
dnie powiaty zate
kszą żywotność ni
nie nadesłało spra
z 29, które nie u
1908.

Ciekawym je
obecnie 75 w porö
atoli przybyło rze
w r. 1908 4 gnia
wykazów. Boisk p
ta chociaż mała, n
wość, czy boiska ... tylko w posiadanie Sokoła i zostały odebrane przez właściciela (przypuszczalnie gminy) — czy też nie ponoszą w tem winy same gniazda. Jedno z gniazd zamiast boiska przyszło do posiadania gmachu, widocznie zatem użyło go jako gruntu budowlanego — co do dwóch innych tabela w tym względzie nic nie wyjaśnia. Sztandarów przybyło 17, ubył (!) 1 — pozycya najprawdopodobniej fałszywa dzięki niedbalstwu wypełniającego kwestyonaryusz gniazda.

Klasycznym przykładem podobnego lekceważenia statystyki są daty pewnego gniazda odnośnie do budowy sokolni.

